

NU IS HET TIJD VOOR MIJ!

Door overvolle agenda's is de week vaak alweer voorbij voordat je goed en wel een moment voor jezelf hebt gevonden. Coach, spreker en auteur Inger Strietman weet er alles van, en schrijft erover in haar boek *Gezond egoïsme*. Haar waardevolle inzichten deelt ze met Fab Mama's Kim.

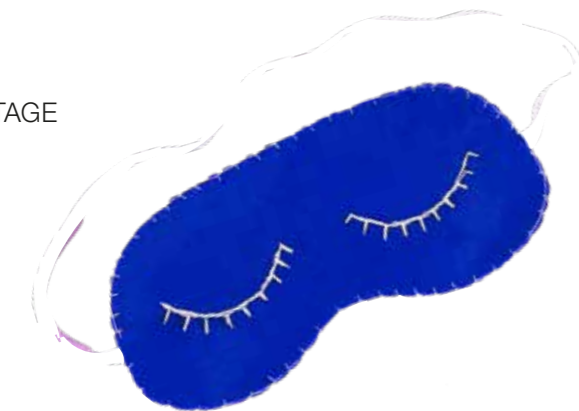
Het is zaterdagochtend 10.00 uur. Voor mijn gevoel hebben we er al een dag op zitten. Onze zoon (6) heeft net met 14-9 gewonnen, dus ondanks de vroege wakker zit de sfeer er goed in. Bij thuiskomst ploft mijn vriend tevreden op de bank: 'Even chillen voor die verjaardag zo!' J. vraagt om een dubbele rijstwafel met smeerkaas en een appel in plakjes, dus duik ik de keuken in en struikel bijna over de openstaande vaatwasser. Door het raam staart de relaxte tuinstoel in het najaarszonnetje me aan. De perfecte plek om eindelijk mijn stapel magazines weg te werken. We hebben nog twee uur, tijd zat. Eerst die vaatwasser uitruimen, anders zit ik niet lekker. En dat vieze voetbaltenue moet ook de was in. Door de uitpuilende wasmand besluit ik: die wasmachine kan net zo goed aan. Aan het wasrek hangt nog een schone was, meteen maar even opruimen, dan kan ik meteen mijn outfit voor straks uitzoeken. Net als ik naar beneden wil lopen, is de wasmachine klaar. Eerst even uitruimen, ophangen en de droger aanzetten. Nu ik toch op zolder ben, kan ik net zo goed het cadeau-papier pakken en de cadeautjes inpakken. Eenmaal beneden kijk ik op de klok: nog 45 minuten om te

relaxen. Ik moet me ook nog omkleden en oprispen, een kwartiertje lezen dan. Ah, de deurbell! Vriendje van J. voor de deur: of hij bij ons mag spelen. Natuurlijk!

De twee rennen de tuin in om te voetballen. Terwijl ik koekjes en limonade maak, kijkt N. me vanaf de bank aan: 'Wat ben je druk bezig, je had toch zin om te lezen?' 'Yes, dat ga ik nú doen.' Iets minder relaxed met twee stuiterende kinderen en een langsvliegende bal, maar ik zit.

Precies op het moment dat ik mijn tijdschrift opensla, gaat het piepje van de droger. Argh! Meteen maar opruimen, anders vergeet ik dat. ▶

Eerst die vaatwasser uitruimen, anders zit ik niet lekker. En dat vieze voetbaltenue moet ook de was in



Kan ik me daarna omkleden. Eenmaal klaar voor vertrek zijn er nog vijf minuten over: morgen maar een nieuwe poging...

Met weemoed denk ik terug aan onze vakantie zonder verplichtingen, waardoor ik een stapel magazines én boeken kon lezen. Waarom heb ik in het 'normale' leven amper tijd voor mezelf?

GEVANGENIS VAN MOETJES

Een momentje voor mezelf plannen lijkt tegenwoordig meer op een onoplosbare wiskundige formule, dan op iets wat er gewoon altijd is op het moment dat je het nodig hebt. Als ik mijn agenda opensla, duizelt het van de afspraken. Tijdens de spaarzame vrije momenten die overblijven, moet ik van mezelf eerst alle huishoudelijke taken doen, voordat ik mezelf wat 'me-time' gun. *In the end* blijft er nauwelijks tijd voor mezelf over. Hoog tijd voor verandering, maar hoe? Als ik mijn struggles deel met Inger Strietman – coach en schrijver van *Gezond egoïsme* – geeft ze aan dat ik zeker niet de enige ben die hier moeite mee heeft.

"Veel vrouwen vragen mijn hulp, omdat ze continu geleefd worden: er moet zo veel. Vaak is hun uitleg: 'Het hoort er nou eenmaal bij, en ik vind het ook leuk, hoor.' Maar het klinkt helemaal niet leuk. Het is namelijk veel te veel. Daardoor kijk je er minder naar

uit en van leuke momenten geniet je ook nauwelijks, omdat je simpelweg te moe bent en er niet met kwalitatieve aandacht bij kunt zijn. Op deze manier creëren we onze eigen gevangenis van moetjes." Gelukkig is er een mogelijkheid om onszelf hiervan te bevrijden, er is namelijk veel meer keuzeruimte dan we denken. Daarvoor helpt het om eerst te begrijpen waarom zo veel vrouwen hiermee strugelen. Veel vrouwen voelen de druk om alles perfect te doen, legt Inger uit. "Er zitten zo veel perfecte plaatjes in ons hoofd van hoe wij als vrouw, moeder, partner, werknemer of ondernemer moeten zijn. Van jongs af aan krijgen we dat onder meer via films en series mee: zorgende, succesvolle, knappe vrouwen die altijd geven en alles perfect voor elkaar hebben. Inmiddels zie je die perfecte plaatjes ook via social media. Dat heeft ook voordelen: jij bepaalt wie je volgt en als het je niet helpt en inspireert maar juist onzeker maakt, kun je simpelweg mensen ontvolgen." Niet gek dus, dat we van onszelf eerst van alles moeten, voordat we onze rust verdienen. In mijn geval een hele waslijst afwerken, voordat ik mag lezen. Het gevaar is dat het zo een *never ending story* wordt, gaat Inger verder. "Je hersenen zijn gemaakt om eindeloos gedachten te produceren. Op weg naar die relaxte stoel en stapel magazines bedenkt je hoofd dus ook van alles wat je nog zou moeten doen. Veel vrouwen schrijven alles wat ze bedenken ook nog eens op, zodat ze het niet vergeten."

Heel herkenbaar: opschrijven en afstrepen is mijn favoriete dagelijkse bezigheid. Het geeft me houvast en een nuttig gevoel. "Op het moment dat je het opschrijft, wordt het een opdracht. Met als gevaar dat als je hier niet selectief in bent, er een megalijst aan to do's ontstaat die niet allemaal belangrijk zijn. Dit kun je voorkomen door goed te selecteren. Zo schrijf ik zaken als boodschappen, de was en kinderen helpen met huiswerk niet op. Ik vertrouw erop dat het gebeurt als het nodig is, in de flow. Anders loopt mijn energie al leeg bij het zien van die superlange lijst. Er is namelijk helemaal geen vrijheid meer," tipt de coach.

GEEN LUXE, MAAR EEN MUST

Als ik er zo over nadenk, lijkt het wel topsport. Niet gek dat ik al tijden geen puf heb om écht iets aan mijn conditie te doen. En als ik niet uitkijk en blijf doordenderen, kan het echt een uitputtingsslag worden, benadrukt Inger. "Er zijn volgens TNO-onderzoek op dit moment ruim 1,6 miljoen mensen in Nederland met burn-outklachten. Veel vrouwen die ik coach, kloppen bij mij aan met burn-out gerelateerde klachten. Ze slapen slecht, zijn snel geïrriteerd, extreem vermoeid en voelen zich niet happy. Aan mij de taak om hen in te laten zien dat gezond egoïsme geen luxe is, maar een must. Dus: luister naar je lichaam en plan genoeg rustmomenten. En dus niet alleen op zondag, anders bestaat het risico dat je op een gegeven moment omvalt." Het laatste waar ik – en mijn volle agenda – op zit te wachten is een burn-out. Dus besluit ik op een random woensdagmiddag mijn hoofd leeg te maken met een wandeling. Door het park en via een koffiezaakje weer terug. Eenmaal thuis ga ik een uurtje lezen. Aan de ene kant voelt het goed – zonder piepende droger en gillende kinderen. Toch heb ik last van een schuldgevoel. Mijn schoonmoeder past namelijk op, zodat ik kan werken. Dat schuldgevoel ontstaat door de sterke overtuiging – die moeders vaak hebben – dat je altijd nuttig bezig moet zijn, legt Inger uit. "Daarom bekritiseer je je gedrag als je wel voor jezelf kiest. En dat heeft weer alles te maken met de lat die we op alle fronten te hoog leggen voor onszelf. Daar moeten we vanaf, want je kunt niet blijven geven en van jezelf verwachten dat je tegelijkertijd alle energie en aandacht voor de ander hebt. Je hebt oplaadmomenten nodig."

Het begint eigenlijk met accepteren dat je een imperfecte vrouw, moeder, vriendin en partner mag zijn: een perfect mens bestaat niet, gaat Inger verder. "Vraag jezelf eens af: wat is echt belangrijk voor mij? Waar wil ik mijn tijd en aandacht aan

besteden? Wat voor moeder wil ik zijn? En wat heb ik nodig om goed in mijn vel te zitten, om voldoende energie te hebben? Door mijn ervaring als coach en mijn eigen burn-out weet ik hoe belangrijk het is om dagelijks bij jezelf in te checken en jezelf drie vragen te stellen:

- ★ *Hoe voel ik me, hoe gaat het met me?*
- ★ *Wat heb ik nodig, waar heb ik behoefte aan?*
- ★ *Hoe kan ik dit realiseren, wat heb ik daarbij nodig?"*

Je kunt pas voelen hoe het gaat, als je écht aandacht voor jezelf hebt, benadrukt ze. "Ga even zitten met je ogen dicht, voel je ademhaling, je schouders, je lijf. Zo zet ik tijdens een werkdag weleens een timer om dit op gezette tijden bewust te voelen, even te rekken, strekken en bijvoorbeeld buiten een frisse neus te halen."

Een ander heikel punt voor mij – en veel andere vrouwen – is het drukke avondprogramma. Ook daar weet Inger raad mee: "Stop eens standaard twintig minuten eerder met je werk, zodat je een rustmoment creëert voordat het spitsuur start en het huis vol is. Leer jezelf ook aan om spontane tussenmomentjes te pakken. Dus zit je kind rustig op de iPad, dan kun jij even lezen. Blokkeer sowieso voldoende vrije uren/dagen, zodat je op dat moment zelf kunt bedenken waar je behoefte aan hebt. En staat de vaatwasser open? Ga daar met je rug naartoe zitten en gun jezelf alsnog die leestijd, al is het een halfuur. Vergeet ook niet om hulp te vragen: vraag bijvoorbeeld aan je partner of die het kan doen op een moment dat het voor hem/haar uitkomt," aldus Inger. Goed plan! Met zijn 'dat kan later toch ook, nu is het moment om iets voor jezelf te doen'-motto kan mijn vriend dit vast ook waarderen. En voor die piepende droger en gillende kinderen vraag ik aan de Sint gewoon een noise cancelling headphone. Meteen even op mijn lijstje zetten, voordat ik het vergeet... 📌

'Er zitten zo veel perfecte plaatjes in ons hoofd van hoe wij als vrouw, moeder, partner, werknemer of ondernemer moeten zijn'